



## Ordforklaringer

- Parade:** Stilstand i en given tid, eller ved hilsen, ved start eller slut i et program. Parade i en parade skal hesten stå stille og helt lige med vægten ligeligt fordelt på alle fire ben.
- Hilsen:** Tøjlen er i venstre hånd og højre hånd rækkes nedenfra og let ud til siden, imens man nikker én gang til dommeren. Når dommeren nikker, må du starte programmet.
- Volte:** Der rides på højre volte betyder, at man rider med højre ben ind mod midten af banen og omvendt på venstre volte.
- Cirkelvolte** Ved en volte forstås en cirkel, hvis diameter bliver nærmere angivet i hvert enkelt program. En "ottetalsvolte" består af to nøjagtig lige store volter, som rides umiddelbart efter hinanden (volternes diameter opgives i de respektive programmer). Hesten skal rettes ligeud et kort øjeblik, når der i berøringspunktet mellem de to cirkler skiftes fra at ride på den ene volte til den anden.  
*-Se illustration over øvelse.*
- Volte tilbage:** Volte tilbage, eller halvvolte, er en halv cirkelvolte. Der angives diameter i de respektive programmer.  
*-Se illustration over øvelse.*
- Changer:** Changer betyder i almindelighed, at man skifter/ændrer noget. Man kan changere volten, der betyder, at man skifter volten/retningen fra højre til venstre og omvendt. Man changerer galoppen, når man skifter fra højregalop til venstregalop og omvendt.
- At changere galoppen gennem trav Øvelsen udføres ved, at hesten fra galop laver en overgang direkte til trav, og efter et nærmere beskrevet antal travtrin igen springer an i galop til modsat side. At changere galoppen gennem skridt Øvelsen udføres ved, at hesten fra galop laver en overgang direkte til skridt, og efter et nærmere beskrevet antal skridt igen springer an i galop til modsat side. Er der ikke angivet noget bestemt antal, skal det være 3-5 skridt.
- Changement for hvert 2. spring Efter det indledende changement skal hesten tage to galopspring i samme galop inden det næste changement, idet landingen i det foregående changement tæller med.
- Tilbage-**
- Trædning:** Hesten træder det angivne antal skridt tilbage, inden den stopper og samler sig, inden den træder frem igen.
- Slangegang:** En slangegang består af et nærmere angivet antal halvcirkler (buer), som forbindes med en lige linje, når der skal skiftes volte ved at ride fra en buede til en anden.
- Schenkel-**

- vigning:** I en schenkelvigning bevæger hesten sig let til siden, men er rettet ligeud. Det indvendige for- og bagben krydser foran og over det udvendige for- og bagben.
- Overgange:** Er fra en gangart til en anden, eller fra et tempo til et andet Ændring af en gangart eller et tempo skal være præcist, tydeligt og ud for eller over det foreskrevne bogstav. Men ændringen skal samtidig være smidig og ikke for brat eller voldsom. En gangarts takt og rytme skal bevares indtil det øjeblik, der skiftes til en anden gangart, eller hesten står stille. Se mere under punktet "gangarter".
- Pirouette:** En pirouette/halvpirouette er en hel eller halv vending på stedet, hvor hestens bagpart danner centrum og forparten bevæger sig rundt om bagparten på et cirkelspor med hestens krop som radius. Dvs. forben og bagben bevæger sig på to forskellige spor. Nøjagtigt beskrevet drejer hesten omkring det indvendige bagben, som ideelt udført skal løftes og sættes til jorden igen på samme sted.
- Sidetravers** Hestens udvendige ben krydser ind foran og over de indvendige. For- og bagpart bevæger sig altså på to adskilte spor.

Der findes andre og svære øvelser i dressurprogrammerne, som er svære at gengive på skrift. Vi anbefaler derfor, at du søger på Youtube og Google, hvor du kan finde masser af videoer med de forskellige øvelser.

## Bogstaverne i programmet

I dressurprogrammerne finder du bokstaver udfor, hver øvelse, der fortæller, hvor på banen, øvelsen skal starte eller ende. De kan se forskellige ud og være tilføjet ord. Nedenstående er en forklaring på disse bokstaver.

- Øvelser markeret med fed skrift er det væsentligste i en øvelsesgruppe.
- Bogstaver i (parentes) er retningsanvisende. Øvelsen eller gangarten kan eller skal ikke falde ud for selve bogstavet.
- En tankestreg - mellem to bogstaver, betyder at der rides på en diagonal, og skiftes volte.
- En øvelse skrevet med kursiv skrift betyder at man skal være ekstra opmærksom.
- "omkring" et bogstav, betyder at den forlangte øvelse skal placeres ligeligt foran og bagefter bogstavet.
- "ca." i forbindelse med et bogstav, at det er valgfrit at udføre øvelsen lidt inden - ved bogstavet - eller lidt efter.

## Gangarter

- Takt:** Regelmæssighed og tempo. Takten er den regelmæssige rytme i alle 3 gangarter. Skridtene i hver gangart skal dække samme areal og være af lige lang varighed. Takten skal ligeledes kunne bevares i overgange inden for samme gangart (fri, middel, samlet), samt på lige linjer så vel som i bøjninger
- Skridt:** Hestens skridt er det der svarer til menneskers gang. Der skelnes mellem følgende skridttempi: Samlet skridt, afkortet skridt, middelskridt, fri skridt

- Trav:** Hestens trav er til sammenligning mennesker løb. Der skelnes mellem følgende travtempi: samlet trav, arbejdstrav, trav med øget trinlængde, middeltrav, fri trav.
- Galop:** Mennesker løber ikke i galop. I galop har hesten enten højre eller venstre forben foran det andet forben- i højre- eller venstregalop. Som hovedregel er hestens højre forben forrest (højregalop) når den rider rundt på højre volte og omvendt på venstre volte. Der skelnes mellem følgende galoptempi: Samlet galop, arbejds galop, galop med øget springlængde, middelgalop, fri galop.
- Kontragalop:** Ved kontragalop forstår man, at rytteren med vilje galopperer i modsat galop af den volte, der galopperes på. Dvs., at der fx. på venstre volte galopperes i højregalop.
- Øgninger:** man laver en øgning, når en gangart øges, f.eks. fra arbejdstrav til fri trav, arbejds galop til galop med øget springlængde osv.